

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
(ИП БАРЗЕНКОВА Е.А.)**

ПРИНЯТО
На заседании
Педагогического Совета
Протокол № 3 от 08.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор ДЮСШ «Олимп»

/ А.С. Барзенков

Приказ № 7 от 09.08.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТБОЛ»**

Адресат программы:
дети от 5 до 14 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного
образования:
Титов Сергей Сергеевич

1. Пояснительная записка.

Современный образ жизни детей школьного возраста входит в противоречие с физическими потребностями организма, а дефицит двигательной активности ведет к росту заболеваемости и снижению учебно-трудовой деятельности. Возникает необходимость увеличения двигательной активности за счет занятий дополнительного образования, одно из которых - мини-футбол.

Мини-футбол является, одним из важнейших компонентов подготовки, занимающихся для повышения двигательной активности, включен в программу ежегодных соревнований на первенство города, региона и всероссийских соревнований.

Цель программы: Воспитание гармонично развитого человека, здорового нравственно и физически.

Задачи программы:

- Повышение мотивации занимающихся к занятиям мини-футболом;
- Обучения основам мини-футбола;
- Формирование у занимающихся навыков и умений для занятий мини-футболом;
- Профилактика правонарушений, подростковой преступности и наркомании средствами физической культуры и спорта;
- Воспитание морально волевых качеств: мужества, стойкости, воли к победе, умения преодолевать большие физические нагрузки.

Возраст учащихся: 5–14 лет

Режим занятий:

Занятия по мини-футболу планируются проводится два раза в неделю по утвержденному расписанию по одному академическому часу. Численный состав группы не должен превышать 20 человек.

Практические занятия:

Проводятся на каждом занятии. Перед выполнением упражнения преподаватель рассказывает правильность выполнения и показывает наглядно в каких ситуациях используется данный элемент физической нагрузки.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- поднимание и опускание рук в стороны и вперед;
- сведение рук вперед и разведение;
- круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса;
- наклоны туловища вперед и в стороны, и в сочетании с движениями рук;
- круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх);
- поднимание и вращение ног в положении лежа на спине;
- полуприседания и приседания с различными положениями рук;
- выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук;
- прыжки в полу приседе;
- переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;
- упражнения на формирование осанки.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорением до 60 м, бег с высокого старта до 60 м, бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м, бег замедленный до 20 мин, бег повторный до 6X30 м и 4X50 м, бег 300 м;
- прыжки с разбега в длину (110–140 см.) и в высоту (95–105 см.);
- прыжки с места в длину;
- специальные упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития стартовой скорости (рывки на 5–10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);
- упражнения для развития дистанционной скорости;
- ускорения на 15–30 м;
- бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;
- специальные упражнения для развития ловкости;

- прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Техника игры в футбол:

- классификация и терминология технических приемов игры в футбол;
- прямой и резаный удар по мячу;
- точность удара;
- траектория полета мяча после удара;
- анализ выполненных технических приемов и их применение в конкретных игровых условиях (ударов по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы; обманных движений; отбор мяча- перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага)
- анализ выполнения технических приемов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падение перекатом; выбивания мяча с рук.

Правила игры в футбол:

- изучение терминологии;
- сигналы и жесты судьи;
- анализ игровых ситуаций;
- современные правила ФИФА.

Техника передвижения:

- бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом;
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбегу;
- повороты во время бега налево и направо;
- остановки во время бега: выпадом и прыжками;

- удары по мячу ногой;
- удары правой и левой ногой внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу (направляя мяч в обратном направлении и в стороны);
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч верхом и низом, удары на точность;
- удары по мячу головой;
- удары серединой лба без прыжка и в прыжке, по летящему навстречу мячу;
- остановка мяча;
- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении;
- остановка грудью летящего мяча;
- ведение мяча;
- ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров);
- отбор мяча (перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача);
- отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в подкате.

Тактика игры в футбол:

- понятие о тактике и тактической комбинации;
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих;
- индивидуальные и групповые тактические действия;

Соревновательная деятельность:

Соревнования по мини-футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5–10 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по собственной методике.

Режим занятий:

Тренировки проводятся два раза в неделю по одному академическому часу (72 часа в год).

Формы и виды подведения итогов:

Подведение итогов реализации программы по мини-футболу проводятся на соревнованиях, городских турнирах, школьных кубках, где обучающиеся демонстрируют свои умения и правильность выполнения технико-тактических действий в командном формате. Командные награды и грамоты, которые обучающиеся выигрывают на соревнованиях в течение года, вывешиваются на доске почета в детско-юношеской спортивной школы «Олимп».

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Примечание
		Общая	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях мини-футболом. Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	
2	Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	2	0,5	1,5	
3	Правила соревнований. Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	2	0,5	1,5	
4	Правила соревнований. Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.	2	0,5	1,5	
5	Подвижные и спортивные игры. Финты и обманные движения. СФП.	2	0,5	1,5	

6	Врачебный контроль. Подвижные и спортивные игры. Финты и обманные движения. ОФП.	2	0,5	1,5	
7	Подвижные и спортивные игры. Финты и обманные движения. ОФП.	2	0,5	1,5	
8	Техника игры вратаря. Подвижные и спортивные игры. СФП. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
9	Подвижные и спортивные игры. Вбрасывание мяча. ОФП.	2	0,5	1,5	
10	Тактика нападения и защиты. Вбрасывание мяча.	2	1	1	
11	Вбрасывание мяча Двусторонняя игра. ОФП	2	0,5	1,5	
12	Двусторонняя игра. Вбрасывание мяча. Тактика нападения и защиты. СФП. Тестирование.	2	0,5	1,5	Тест по техника-тактическим действиям и правилам соревнований
13	Двусторонняя игра. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Финты и обманные движения.	2	0,5	1,5	
14	Двусторонняя игра. Финты и обманные движения. Удары по мячу ногой.	2	0,5	1,5	
15	Тактика нападения и защиты. Финты и обманные движения. Удары по мячу ногой и головой. ОФП.	2	1	1	
16	Соревнования «Олимп сир».	2	-	2	Выездные соревнования
17	Тактика нападения и защиты. Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой и головой. СФП.	2	1	1	

18	Судейство соревнований. Двусторонняя игра. История развития мини-футбола. Финты и обманные движения.	2	1	1	Объяснение правил судейства. История мини футбола и соревнований.
19	Двусторонняя игра. Тактика нападения и защиты. Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой.	2	0,5	1,5	
20	Техника игры вратаря. Финты и обманные движения. Двусторонняя игра. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
21	Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой. ОФП.	2	0,5	1,5	
22	Финты и обманные движения. Двусторонняя игра. ОФП.	2	0,5	1,5	
23	Турнир «Снежный мяч».	2	-	2	Выезд на турнир
24	Удары по мячу ногой головой. Финты и обманные движения. СФП. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
25	Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой.	2	0,5	1,5	
26	Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой и головой. СФП.	2	0,5	1,5	
27	Финты и обманные движения. Удары по мячу головой Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
28	ОФП. Круговая тренировка. Ведение и остановки мяча. СФП.	2	0,5	1,5	
29	Правила соревнований. Судейство соревнований.	2	1,5	0,5	Повторение теоретического материала
30	Тактика нападения и защиты. Финты и обманные движения. СФП.	2	1	1	

31	Подвижные и спортивные игры. Ведение и остановки мяча. ОФП. Тестирование.	2	0,5	1,5	
32	Финты и обманные движения. Двусторонняя игра.	2	0,5	1,5	
33	Подвижные и спортивные игры. Ведение и остановки мяча. СФП.	2	0,5	1,5	
34	Тактика нападения и защиты. Финты и обманные движения.	2	1	1	
35	Ведение и остановки мяча. ОФП. Тестирование.	2	0,5	1,5	
36	Финты и обманные движения. СФП.	2	0,5	1,5	
37	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях мини-футболом. Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры.	2	1	1	
38	Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	2	0,5	1,5	
39	Правила соревнований. Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. ОФП.	2	0,5	1,5	
40	Правила соревнований. Ведение и остановки мяча. Подвижные и спортивные игры. СФП.	2	0,5	1,5	
41	Подвижные и спортивные игры. Финты.	2	0,5	1,5	
42	Подвижные и спортивные игры. Финты и обманные движения. ОФП.	2	0,5	1,5	

43	Подвижные и спортивные игры. Финты и обманные движения. ОФП.	2	0,5	1,5	
44	Техника игры вратаря. Подвижные и спортивные игры. СФП. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
45	Подвижные и спортивные игры. Вбрасывание мяча. ОФП.	2	0,5	1,5	
46	Тактика нападения и защиты. Вбрасывание мяча.	2	1	1	
47	Вбрасывание мяча. Двусторонняя игра. ОФП.	2	0,5	1,5	
48	Двусторонняя игра. Вбрасывание мяча. Тактика нападения и защиты. СФП.	2	0,5	1,5	
49	Двусторонняя игра. Техника игры вратаря. Удары по мячу ногой и головой. Финты и обманные движения.	2	0,5	1,5	
50	Двусторонняя игра. Финты и обманные движения. Удары по мячу ногой.	2	0,5	1,5	
51	Тактика нападения и защиты. Финты и обманные движения. Удары по мячу ногой и головой. ОФП.	2	1	1	
52	Турнир «Кубок Олимп».	2	-	2	
53	Тактика нападения и защиты. Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой и головой. СФП.	2	1	1	
54	Судейство соревнований. Двусторонняя игра. История развития мини-футбола. Финты и обманные движения.	2	1	1	Объяснение правил судейства.

55	Двусторонняя игра. Тактика нападения и защиты. Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой.	2	0,5	1,5	
56	Техника игры вратаря. Финты и обманные движения. Двусторонняя игра. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
57	Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой. ОФП.	2	0,5	1,5	
58	Финты и обманные движения. Двусторонняя игра. ОФП.	2	0,5	1,5	
59	Участие в детской лиге.	2	-	2	Выездные соревнования
60	Удары по мячу ногой головой. Финты и обманные движения. СФП. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
61	Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой.	2	0,5	1,5	
62	Ведение и остановки мяча. Удары по мячу ногой и головой. СФП.	2	0,5	1,5	
63	Финты и обманные движения. Удары по мячу головой. Круговая тренировка.	2	0,5	1,5	
64	ОФП. Круговая тренировка. Ведение и остановки мяча. СФП.	2	0,5	1,5	
65	Правила соревнований. Судейство соревнований.	2	1,5	0,5	Объяснение правил судейства.
66	Тактика нападения и защиты. Финты и обманные движения. СФП	2	1	1	
67	Подвижные и спортивные игры. Ведение и остановки мяча. ОФП. Тестирование.	2	0,5	1,5	

68	Финты и обманные движения. Двусторонняя игра.	2	0,5	1,5	
69	Подвижные и спортивные игры. Ведение и остановки мяча. СФП	2	0,5	1,5	
70	Тактика нападения и защиты. Финты и обманные движения.	2	1	1	
71	Ведение и остановки мяча. ОФП.	2	0,5	1,5	
72	Подведение итогов года. Вручение грамот и повторение изученного материала.	2	1	1	Итоговое занятие, на котором подводятся итоги годовой работы

Содержание обучения:

1. Общие развивающие упражнения на координацию, ловкость, силовые качества, выносливость. Правила и техника выполнения упражнений с мячом, тактический действия.

2. Угловые удары, тактические действия, правильность выполнения подачи. Розыгрыш мяча при выполнении углового удара.

3. Передачи между партнерами, диагональные передачи верхом, короткие передачи низом отработка техники выполнения передач.

4. Стандартные положения: штрафные удары, свободный удар, пенальти. Комбинации при выполнении игровых ситуаций, отработка ударов.

5. Соревнования и товарищеские матчи.

3. Методическое обеспечение программы.

На занятиях используются методы показа и рассказа, так как у обучающихся детских и старших групп легко формируется понимание выполнения упражнений.

Также, у обучающихся развиваются лидерские качества: они становятся более устремленными, повышается дисциплина выполнения специальных элементов программы.

В рамках программы используются двухсторонние игры, которые развивают соревновательный интерес, показывают на сколько обучающиеся усваивают материал программы. Используются элементы других игр в процессе обучения.

Теория предмета изучается как в теоретической части занятия, так и в основной. В программу занятий включен небольшой исторический материал.

Для лучшего усвоения подготовительной части (разминка, беговые упражнения), обучающиеся проводят самостоятельную разминку под наблюдением педагога.

Материал, используемый в программе разнообразен, также он способствует не только развитию физических качеств обучающихся, но и нравственных, подготавливая его тем самым к жизни и труду.

Организация учебного процесса в рамках одного занятия:

1. Подготовительная часть – разминка, беговые упражнения, упражнения с фишками;

2. Основная часть – изучение новых элементов футбола, отработка упражнений прошлых занятий, выполнение специальных игровых упражнений;

3. Заключительная часть – двухсторонняя игра, повторение изученного материала, подведение итогов.

4. Условия реализации программы.

Для занятий необходимо:

- спортивный зал, футбольные ворота;
- раздевалка;
- футбольные мячи, фишки, манишки;
- форма для выступления на соревнованиях;
- форма для тренировочного процесса.

5. Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва изд. «Просвещение» 1986 г.
2. Футбол-класс. Рыбинск изд. «Рыбинский дом печати» 2004 г.
3. Физическая культура. Москва. «АСТ-ПРЕСС ШКОЛА» 2005 г.
4. Мини-футбол в школе. Москва. «Советский спорт» Андреев А.С. 2006.

6. Приложение.

Инструкция по охране безопасности перед проведением занятия.

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по футболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по футболу должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.